



Gymnasium Rahlstedt

20.01. bis 24.01.2020



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|---|---|--|
| Fit-Menü | Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M) | Knuspriger Hähnchenschenkel mit Geflügelsoße und parboiled Gemüserais (G) (S) | VOLLKORN PASTA MISTA: Spaghetti und Fusilli mit Paprika-Carbonara und Linsenbolognese (V) (A,M) | Hamburger Pannfisch mit leichter Senfsoße und Brechbohnen, dazu kleine Röstkartoffeln (F) (A,K,M) | Blumenkohl-cremesuppe mit Brokkoli und Vollkorn-Croutons (V) (A,M) |
| Menü Schwein | | Elsässer Flammkuchen mit Sauerrahm, Frühlingslauch und Schinkenwürfel (S) (M,A) | | | |
| Veggi-Menü | Asiatische Gemüsepfanne mit Kurkuma-Reis (V) (D) | Kleine Kartoffeln und buntes Gemüse aus dem Ofen, dazu Kräuterquark und Vollkornbaguette (V) (A,M) | VOLLKORN PASTA MISTA: Spaghetti und Fusilli mit Paprika-Carbonara und Linsenbolognese (V) (A,M) | Gemüseschnitzel mit grüner Kräutersoße, dazu Kartoffel-Selleriestampf (V) (A,E,M) | Fruchtige Kokos-Currysuppe mit Fladenbrot (V) (A,H) |
| Beilagen vom Tresen | Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung | Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung | Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung | Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung | Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung |
| Nach-tisch | Clementine | Zitronen-Minz-Quark (V) (M) | Milchreis mit Zimt und Zucker (V) (M) | Banane | Schnittobst der Saison |
| Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet | | | | | |

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern